

# 10月献立表

令和4年度 ○○○学校（幼稚園）

今月の地元食材は…米、ベーコン、ハム、サワラ、ヤナギ、沖ギス、ちくわ、かまぼこ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、はくさい、ピーマン、にんにく、さつまいも、じゃがいも、みそなど

3日 (月)

ごはん

秋のマーボー豆腐  
キャベツの炒め物  
梨

きのこの入ったマーボー豆腐です。うまみたっぷりです。

4日 (火)

ごはん

サワラのみそマヨネーズ焼き  
小松菜のおかか和え  
えのきのすまし汁

サワラにみそとマヨネーズで和えた野菜をのせて焼きます。

5日 (水)

長崎ちゃんぽん

じゃがいものガーリックソテー  
清見オレンジ

豚肉やかまぼこ、野菜たっぷり栄養満点です。新メニューです！お楽しみに♪

6日 (木)

ごはん

鶏肉のレモン風味焼き  
さつまいもサラダ  
オニオンスープ

鶏肉にレモンやしょうゆなどの調味料を漬けて焼きます。

7日 (金)

ごはん

ヤナギのあられ揚げ  
キャベツの酢の物  
コンソメスープ

今年3回目の海洋高校の生徒さんがさばいた魚です！

10日 (月)

スポーツの日



目の愛護デー献立

11日 (火)

ごはん

玉ねぎと芋の甘辛煮  
切干大根の中華サラダ  
ブルーベリーの米粉ケーキ

目に良いブルーベリーを使ったケーキを作ります。

12日 (水)

コッパン

ポークシチュー  
キャベツのソテー  
パンナコッタゼリーの  
みかんソースがけ

一つひとつ手作りで。新メニューです！

13日 (木)

ごはん

沖ギスの青のりフライ  
キャベツの甘酢和え  
けんちん汁

旬の沖ギスをおおりのりを混ぜた衣でフライにします！

14日 (金)

ごはん

ホイコーロー  
わかめスープ  
キャンディおさつチップス

スライスして揚げたさつまいもに、甘いタレをからめます♪新メニューです！

17日 (月)

シューシー

野菜チャンプルー  
もずくスープ  
サーターアンダギー

豚肉の入った炊き込みご飯で、沖縄の郷土料理です。

18日 (火)

ごはん

竹輪の秋色揚げ  
のりのりははくさい  
きのこのみそ汁

にんじん入りの衣をつけて揚げます！

みやづ食の日

19日 (水)

新米ごはん

丹後ハムと  
ほうれん草のキッシュ  
シャキシャキポテトサラダ  
キャベツのミネストローネ

今月の食材は新米とハムです♪

20日 (木)

ごはん

鶏肉の香味ソースがけ  
豆乳みそドレッシングサラダ  
野菜たっぷりポトフ

今回はごぼうの入ったポトフです！

21日 (金)

ごはん

牛ぎゅっと詰まった  
焼きコロッケ  
大根サラダ  
カレースープ

牛肉をたっぷり詰めた焼きコロッケです。

24日 (月)

ごはん

ぼかぼかじゃがチゲ  
切干大根の中華炒め  
りんご

じゃがいもや豚肉、豆腐、キムチなどを使ってピリ辛にします。

25日 (火)

秋のスイートカレー

小松菜のさっぱり炒め  
ぶどうゼリー

旬のさつまいもを使った、甘さの引き立つカレーです。

26日 (水)

スパイシーそぼろごはん

海藻サラダ  
中華スープ

カレー粉や豆乳ヨーグルト、ケチャップなどで味付けします。

読書週間(～11/9)

27日 (木)

ごはん

厚揚げのねぎみそ焼き  
大豆もやしのサラダ  
油揚げのみそ汁

小学3年生の国語で学習する「すがたをかえる大豆」献立です。大豆製品を探してみてください。

28日 (金)

ごはん

サバの松前煮  
キャベツのおひたし  
白菜のすまし汁

刻み昆布を入れて煮込みます。新メニューです！

ハロウィーン献立

31日 (月)

ジャンバラヤ  
ほうれん草のサラダ  
米粉のパンブキンケーキ

クリステル・デモワノーさんの絵本「ハロウィーンってなあに？」に合わせて考えました。

秋が旬の食材をたくさん献立に入れていきます。秋を感じながら、味わって食べてください！10月になると、少しずつ肌寒くなってきます。根菜類などをしっかりと食べて体を温めましょう！

また10月27日から11月9日までは読書週間です。この期間には、本にちなんだ給食を出すので、楽しみにしてください。この機会に、読書の時間を増やしましょう。

※食材の都合で献立を変更することがあります。牛乳が毎日つきます。お米は毎日、宮津産のコシヒカリです。

# レシピ教えて！の声がありました！

## 『オイルサーディンとポテトのグラタン』（7月13日のメニュー）

給食では乳アレルギーの人も食べられるように、植物性チーズを使用しました。  
普通のチーズでもおいしく食べられます！

### 【材料(4人分)】

・じゃがいも	2～3個 (200g)
・牛乳または豆乳	少々
・塩こしょう	少々
・マヨネーズ	大さじ2強
・玉ねぎ	1/2個
・油	小さじ1
・オイルサーディン	8尾
・チーズ	40g
・パセリ	少々
・カップ	4個

由良オリーブオイルと  
大豆のサラダ

オイルサーディンと  
ポテトのグラタン

コッペパン

牛乳

かぼちゃのスープ

### 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、ゆがいてつぶす。硬いようなら、なめらかになるまで牛乳か豆乳を加える。
- ② 玉ねぎはスライスし、油で炒める。
- ③ ①に②と塩こしょう、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ ③をカップに入れオイルサーディン（1人2尾）をのせ、チーズとパセリをかける。
- ⑤ ④を200℃のオーブンで7分焼いたら出来上がり！

## 『米粉のかぼちゃケーキ』（7月14日のメニュー）

### 【材料(5人分)】

・米粉（小麦粉）	60g
・ベーキングパウダー	1.5g
・かぼちゃ	40g
・砂糖	30g
・豆乳（牛乳）	120g
・なたね油	20g
・粉糖	適量
・カップ	5個

米粉のかぼちゃケーキ

きゅうりのナムル

ごはん

マーボーなす

牛乳

### 【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむき、ゆがいてつぶす。
- ② 米粉にベーキングパウダー、かぼちゃ、砂糖、豆乳、なたね油を入れて生地を作る。
- ③ カップに生地を流し入れる。
- ④ 160℃のオーブンで様子を見ながら15分程度焼く。